

愛三工業陸上競技部のメンバーと走る!

温泉付き!



# ランニング教室

参加にはご予約が必要です。

**8/20** (土) **開催!**

集合時間

**AM 7:10~7:25** (受付)

所要時間

**約3時間20分**

(10:15~10:45終了予定)

※雨天決行

愛三工業陸上競技部のご紹介

ニューイヤーズ駅伝(全日本実業団対抗駅伝競走大会)に15年連続で出場している中部地区の名門チーム。各地で行われるハーフマラソンやフルマラソンにも積極的に参加しています。

初心者から上級者の方までご参加OK!

**1** 天然温泉  
かきつばた集合

受付7:10~7:25

荷物をお預かりします。  
ロッカールームで着替もOK!

**2** ランニング  
レクチャー

愛三工業陸上競技部メンバーが  
ランニングに関する  
レクチャー&ドリルを実施。

**3** 洲原公園までRUN!  
(レベルに応じてクラス分け)

「初級」と「中・上級」の  
2クラスに分かれ、  
洲原公園まで走ります。

**4** みずみずしい  
洲原公園を周回

初級クラスは1周、  
中・上級クラスは2周。  
レクチャーの内容を意識して!

**5** 天然温泉かきつばた  
までダウンJOG

選手への質問タイムを設けますので、  
ランニングに関するお悩みや  
疑問があれば聞いてみましょう!

**6** 天然温泉で  
ゆったり!

お疲れさまでした!  
天然温泉やお食事など、  
ゆったりとお楽しみください。

●ランニングの総距離は初級クラスで約8km、中・上級クラスで約10kmです。

参加料

**1,500円** (税込)

要予約

(税込)

ランニング教室

+

特典いっぱいのランナーズ温泉バック

参加ご希望(予約)の方は裏面をご覧ください。